

星ふるまち



ヘルスメイト

第 38 号

編集発行：下松市食生活改善推進協議会

令和 7 年 3 月 31 日発行



星ふるまちの食育講演会

10 月 27 日スターピアくだまつにて「星ふるまちの食育講演会」が開催されました。

講師は日本栄養士会代表理事会長 中村丁次氏で、演題は「栄養と食事の力で人々を健康で幸せにする」でした。「食育の原点は、なんでも偏りなく食べること。健康寿命の延伸のために、栄養状態を適正にし、元気で明日を信じて前向きに生きることが大切。」など、日本の栄養学を発信するため世界各地に赴いて栄養改善に取り組んでおられる姿の写真や資料を交えて、分かりやすくお話し頂きました。

知識を身につけ意識することで、栄養改善はだれもが実行できると教えて頂きました。



食生活改善講座 さば缶でタコライス

材料 4 人分

さば缶	1 缶 (190 g)	A	ケチャップ	大さじ 2
玉ねぎ	100 g		ウスターソース	大さじ 1/2
レタス	100 g		カレー粉	小さじ 1
トマト	1 個 (200 g)		ごはん	約 2 合 (600 g)
蒸し大豆	80 g		細切りチーズ	10 g

作り方

- ① ご飯を炊く。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。レタスはちぎってトマトは 1cm 角に切る。
(種の部分はスプーンで取り出し、残しておく)
- ③ 調味料 A とトマトの種の部分を混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンにサバ缶と玉ねぎを入れて炒める。火が通ったら③と蒸し大豆を加え、水分があらかた飛ぶまで煮詰める。
- ⑤ 皿にご飯を盛り、レタス、トマト、④をのせ、細切りチーズを散らす。





下松市功労者表彰

10月27日
福祉健康まつりで
表彰されました。

健康づくり推進功労者表彰

下松市長より
「社会福祉功労者」
として表彰して
いただきました。

下松市制施行 85 周年記念

市制功労者表彰

豊井地区 清木貴美子



永年ヘルスメイト活動に
寄与されたみなさん

久保地区 小川マツエ
豊井地区 清木貴美子
久保地区 清木 緩子
中央B地区 福谷 昭代
久保地区 三好 禮子
中央B地区 山崎 和子
(50首順)

平成 12 年度から推進員になり、
令和 5 年度より会長という重責な
役を務めることになりました。
地域活動と食を通して皆さんとの活
動を楽しんでいます。健康であつた
からこそ今まで続けることができた
のだと思っています。これからも無
理をしない程度に活動していこうと
思います。



山口県のヘルスメイト集合！

ヘルスメイト交流研修会

9月30日

於：山口県健康づくりセンター



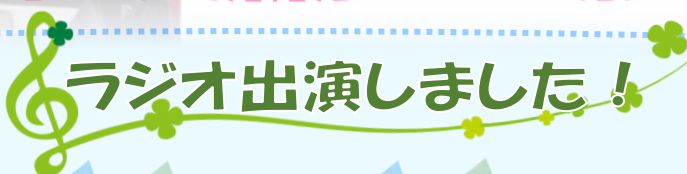
下松市から 3 名が参加しました。食生活改善推進協議会と
推進員の活動についてお話をいただいた後『ブランクを乗り
越えて～やさしい・楽しい・うれしい活動～』をテーマに情報
交換をしました。他市ではケーブルテレビや動画配信を通し
て活動をアピールしているところや、子ども食堂や老人会、
サロンに積極的に参加して交流を深め、減塩の大切さ、適
切な野菜摂取量、レシピをお知らせしているというお話が印
象に残り とても参考になりました。他市のヘルスメイトの皆
さんとの交流は よい刺激となりました。

花岡地区 下瀬 信子



毎週土曜日
あさ 7:00~7:30

KRY 山口放送



収録日 5/8
放送日 5/11・18

テーマ



- 野菜をたくさん
食べよう！
- おいしく減塩
しよう！

収録日 12/4
放送日 12/7・14

テーマ



- 低栄養によるフレイルを
予防しよう！
- 中食、外食を上手に
利用しよう！



出演：ヤスベ (大谷 泰彦)
豊井地区 清木貴美子
中村地区 合田 弘子

編集 後記

今年度は活動ができなかったチームもありましたが、写真を見てみるとヘルスメイトは色々な所で活
躍をしていることがよくわかります。これからもできる事から皆で協力してやっていきたいものです。

編集委員：清木貴美子 合田 弘子 福田 順子 岡藤 好恵 弘中 薫枝 佐々木可愛

4月16日

下松市食生活改善推進協議会総会

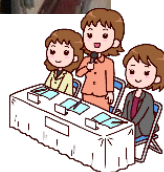


6月14日

若い世代における食育の普及啓発事業



7月24日 くだまつ減塩教室



減塩



9月9日

ヘルスメイト地区組織育成・強化推進会議



9月24日・25日

下松市小学校給食センター
施設見学・試食



11月28日 おもてなし料理



10月15日 女性団体連絡協議会

下松市消防本部・カンロ(株)ひかり工場見学



R7年1月25日

災害に役立つパック・クッキング研修



R7.2月2日 くだまつ笠戸島アイランドトレイル



参加者の皆さんに
星の子スープを提供
好評でした



2月6日

中食・外食を利用した食生活改善推進事業

ゆめタウン従業員20名参加

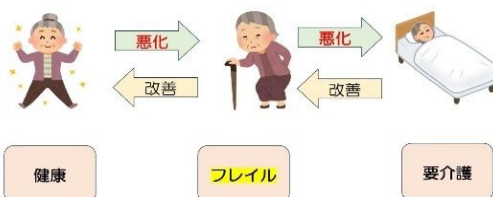


3月5日 ヘルスサポーター養成講座

フレイル予防教室



フレイルとは？



ミートローフ(パック・クッキング)

☆材料(2人分)

食パン(耳) 2枚分

牛乳 大さじ3

玉ねぎ 1/4個(50g)

合い挽き肉 250g

卵 1/2個

A 塩 小さじ1/4

コショウ 少々

ナツメグ 少々

★ケチャップ 大さじ1

★中濃ソース 大さじ1

【付け合わせ】

グリーンリーフ 1枚

☆作り方

- ① 耐熱性ポリ袋に食パンの耳をキッチンバサミで切って入れる。そこに牛乳を加え、袋の上から揉んでふやかす。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ ①に、②とAを加え、袋の上からよく揉む。
- ④ ③を袋の上から広げる。菜箸で中央にくぼみをつけ折り曲げポリ袋の上をしっかり結ぶ。
- ⑤ 金ザルを敷いた鍋に水を入れ、沸かす。沸いたら④を入れて20分加熱をする。(途中1回ひっくり返す)
- ⑥ 20分経ったら火を止め、蓋をして5分蒸らす。ミートローフを鍋から引き上げ、食べやすい大きさに切る。
- ⑦ ★を合わせてソースを作り、ミートローフにかける。

